

# おいしい伝言板

第2号 2020年 12月1日 東京自由保育園

2020年もあと少しとなりました。年末を控え色々と予定が立て込む時期でもありますね。寒くなると体調を崩しやすく風邪などを引きやすくなります。寒さに負けない丈夫な体を作る為に毎日バランスの良い食事を心がけましょう。

## 寒さに負けない食生活をしよう!

寒くなり、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。寒い冬を健康に過ごすためには、食生活に気をつけることが大切です。

### 手洗い



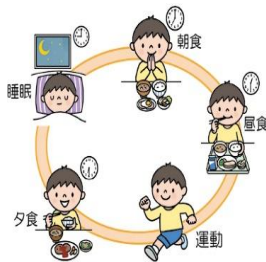
かぜの原因となるウイルスは、食事中、手を介して体内に侵入する可能性があります。そのため、食前には、せっけんを使い丁寧に手洗いをすることが大切です。

### 食事



栄養が偏ると、体調をくずしやすくなります。朝・昼・夕の3回の食事をきちんととり、栄養が偏らないよう、バランスのよい食事をする事が大切です。

### 生活リズム



不規則な生活は、不調の原因になるので、規則正しい生活を送ることが大切です。食事、運動、睡眠・休養をきちんととり、体によい生活リズムをつくりましょう。

## おもに「ていこう力をつける」食べ物は何?

野菜・くだものなどで



寒さでひきやすくなる「かぜ」、その「かぜ」のウィルスが、鼻やのどから入りこむのを防ぎ、ウィルスと戦う力も強くするよ。



野菜やくだものには、「ビタミン」が多くふくまれています。その「ビタミン」が、このようないこう力をつけるはたらきをしています。また、目や皮ふなどの健康を保つはたらきも、私たちの体の調子を整えてくれています。

## おもに体の調子を整える食品を知ろう!

おもに体の調子を整えるもとなる食品を知り、それらに多く含まれる栄養素とそのおもな働きを理解しましょう。

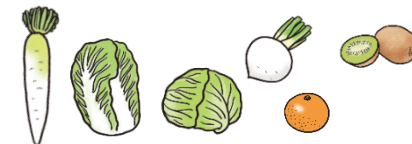
おもな栄養素  
ビタミンA  
(カロテン)  
おもな働き  
・抵抗力を高める  
目の健康を保つ



緑黄色野菜 (ほうれん草、にんじんなど)

おもな栄養素  
ビタミンC

おもな働き  
・抵抗力を高める  
肌の健康を保つ



淡色野菜 (大根、白菜など) ・くだもの



栄養素には、いろいろな種類があります。なかでも、**ビタミンA**や**ビタミンC**は、健康な体をつくるための大切な栄養素です。

